Hatha Vinyasa

Hatha Vinyasa consiste em uma prática dinâmica que integra o movimento com a respiração, do hatha buscamos a observância dos ásanas, bandhas e respiração combinado com o dinamismo e fluidez das técnicas do vinyasa . Com uma sequência livre e lógica de asanas, o Hatha Vinyasa se torna uma prática orgânica e fluida e , assim como outras práticas, essa combinação conduz o praticante a um silêncio interno fazendo da prática uma verdadeira meditação em movimento.

Mariana Galvani

Um dia li uma frase que diz: “Yoga é voltar pra casa”, hoje ela faz todo sentido pra mim. Me formei arquiteta e desde então me vi imersa num mundo de números e desenhos técnicos e mercado de trabalho desafiador. Dentro desse turbilhão sempre busquei o autoconhecimento por vários meios e acabei encontrando meu primeiro refúgio em 2014 num curso extensivo de mindfullness onde aprendi as técnicas de meditação, desde então nunca mais parei.

O yoga entrou na minha vida logo em seguida, em janeiro de 2015 fiz minha primeira aula de aerial yoga, técnica que utiliza o tecido como auxílio nas posturas. Um estilo de yoga mais lúdico onde pude reencontrar minha criança interior e aprendi a voar e tirar os pés do chão. Sempre uni outros estilos de yoga as minhas práticas e assim fui compreendendo o ensinamento védico que diz “nós já somos toda a felicidade que buscamos”, o yoga é a ferramenta que nos permite olhar para dentro e perceber isso. Desde o início busquei aliar minhas práticas com outros conhecimentos, participei de diversos workshops, que auxiliaram nas minhas práticas pessoais e nas minhas aulas.

Em 2017 iniciei, por incentivo de uma das minhas professoras, o curso de formação com Jamile Ansolin no Bijam Yoga, finalizado em junho de 2018. Em novembro de 2018 participei do Retiro de Formação Avançada com Sasha Alano, na montanha encantada.

Muita coisa se transformou desde então, eu que me vi durante anos projetando casas e concretizando sonhos de lares perfeitos, agora aprendi a ir construindo meu lar interno. Aos poucos a gente vai aprendendo a limpar o terreno, ir construindo os alicerces e buscando o conforto interno do qual todos nós sempre buscamos. O caminho é longo, mas é lindo, e o yoga nos ensina a desfrutar o caminho, vivendo apenas o agora.